



Data: 30-06-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	874,2000 kcal
Białko	40,6440 g
Tłuszcz	28,0020 g
Węglowodany	117,0380 g
w tym NKT	15,1410 g
W tym cukry	4,4400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	1,9560 g

Data: 30-06-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Kotlet panierowany z indyka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 013,3300 kcal
Białko	42,0220 g
Tłuszcz	37,4940 g
Węglowodany	140,6480 g
w tym NKT	2,8422 g
W tym cukry	42,3310 g
Błonnik	11,5810 g
Sól	0,0560 g

Data: 30-06-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g, Truskawki Świeże 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	691,3800 kcal
Białko	32,9120 g
Tłuszcz	22,7580 g
Węglowodany	88,7390 g
w tym NKT	14,2370 g
W tym cukry	10,1470 g
Błonnik	10,4160 g
Sól	2,2610 g

Data: 30-06-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musly Owocowo-Zbożowy 170g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	149,6000 kcal
Białko	2,3800 g
Tłuszcz	0,8500 g
Węglowodany	30,6000 g
w tym NKT	0,1700 g
W tym cukry	20,4000 g
Błonnik	4,5900 g

Data: 01-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	940,9300 kcal
Białko	42,3500 g
Tłuszcz	29,8060 g
Węglowodany	123,6010 g
w tym NKT	16,2490 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	16,6320 g
Sól	2,9145 g

Data: 01-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Rolada drobiowa z brokułami 100g *(1, 3, 7), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi i jabłek 120g *(P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	907,4440 kcal
Białko	40,1280 g
Tłuszcz	26,8102 g
Węglowodany	137,3526 g
w tym NKT	8,2126 g
W tym cukry	29,8160 g
Błonnik	11,7390 g
Sól	0,1345 g

Data: 01-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	835,0450 kcal
Białko	35,7175 g
Tłuszcz	33,5335 g
Węglowodany	88,8830 g
w tym NKT	10,0814 g
W tym cukry	4,8490 g
Błonnik	10,8480 g
Sól	2,4365 g

Data: 01-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Kefir M 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	102,0000 kcal
Białko	6,8000 g
Tłuszcz	4,0000 g
Węglowodany	9,4000 g
w tym NKT	2,3800 g

Data: 02-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	839,4000 kcal
Białko	37,8390 g
Tłuszcz	25,4320 g
Węglowodany	112,5500 g
w tym NKT	14,8260 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,7255 g

Data: 02-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Pierogi z serem 250g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi i ananasów 160g *(P16, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 236,3300 kcal
Białko	36,8240 g
Tłuszcz	36,1690 g
Węglowodany	197,0510 g
w tym NKT	9,3271 g
W tym cukry	71,2460 g
Błonnik	16,0520 g
Sól	2,9290 g

Data: 02-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Ogórki Konserwowe 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,2514 kcal
Białko	33,0986 g
Tłuszcz	21,7760 g
Węglowodany	83,3636 g
w tym NKT	11,8726 g
W tym cukry	5,4134 g
Błonnik	7,3840 g
Sól	4,5788 g

Data: 02-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Sok Smoothie 250g *(P19, P71, P80)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	205,0000 kcal
Białko	1,6750 g
Tłuszcz	3,0500 g
Węglowodany	30,0000 g
w tym NKT	2,5000 g
W tym cukry	24,2500 g

Data: 03-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,6000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	25,4770 g
Węglowodany	112,5100 g
w tym NKT	15,1220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	1,1645 g

Data: 03-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 280,0924 kcal
Białko	74,6545 g
Tłuszcz	43,1600 g
Węglowodany	124,7910 g
w tym NKT	15,9334 g
W tym cukry	43,0205 g
Błonnik	8,3540 g
Sól	0,2634 g

Data: 03-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	519,9000 kcal
Białko	18,8000 g
Tłuszcz	15,2000 g
Węglowodany	73,8250 g
w tym NKT	9,0150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,4880 g

Data: 03-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G 100g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	119,0000 kcal
Białko	11,8000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,5000 g
w tym NKT	3,8000 g
W tym cukry	3,6000 g
Sól	0,1200 g

Data: 04-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 054,3050 kcal
Białko	47,2260 g
Tłuszcz	46,6440 g
Węglowodany	108,9850 g
w tym NKT	24,4371 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 04-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g *(P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 053,2280 kcal
Białko	42,0454 g
Tłuszcz	39,2409 g
Węglowodany	145,5761 g
w tym NKT	0,9120 g
W tym cukry	43,6461 g
Błonnik	14,6060 g
Sól	0,0600 g

Data: 04-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,8200 kcal
Białko	30,3560 g
Tłuszcz	22,9080 g
Węglowodany	80,0710 g
w tym NKT	10,8910 g
W tym cukry	8,0290 g
Błonnik	9,0240 g
Sól	2,4520 g

Data: 04-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	142,5000 kcal
Białko	5,7500 g
Tłuszcz	2,0000 g
Węglowodany	24,5000 g
w tym NKT	1,2500 g
W tym cukry	22,7500 g
Błonnik	2,0000 g
Sól	0,2500 g

Data: 05-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	857,1500 kcal
Białko	37,4390 g
Tłuszcz	26,6570 g
Węglowodany	115,5750 g
w tym NKT	15,4260 g
W tym cukry	9,2600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,9230 g

Data: 05-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	928,9000 kcal
Białko	54,2720 g
Tłuszcz	33,5840 g
Węglowodany	132,8080 g
w tym NKT	11,3502 g
W tym cukry	43,7860 g
Błonnik	20,7960 g
Sól	0,0680 g

Data: 05-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,9030 kcal
Białko	23,3716 g
Tłuszcz	20,0002 g
Węglowodany	75,6537 g
w tym NKT	11,3651 g
W tym cukry	5,5037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,6309 g

Data: 05-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 100 G 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	50,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	10,0000 g
W tym cukry	10,0000 g
Błonnik	1,8000 g
Sól	0,0100 g

Data: 06-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Parówki Cienkie 145g *(1, 6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 216,7500 kcal
Białko	52,7090 g
Tłuszcz	59,3870 g
Węglowodany	116,4640 g
w tym NKT	16,2860 g
W tym cukry	14,2050 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,7100 g

Data: 06-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	902,8200 kcal
Białko	43,0480 g
Tłuszcz	19,0280 g
Węglowodany	126,4060 g
w tym NKT	6,5652 g
W tym cukry	40,0720 g
Błonnik	10,1240 g
Sól	0,0960 g

Data: 06-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	784,1500 kcal
Białko	37,8475 g
Tłuszcz	27,4500 g
Węglowodany	92,8500 g
w tym NKT	17,3050 g
W tym cukry	21,3500 g
Błonnik	7,3000 g
Sól	3,7480 g

Data: 06-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	90,0000 kcal
Białko	6,0000 g
Tłuszcz	3,7500 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	2,5500 g
W tym cukry	7,9500 g
Sól	0,1650 g

*** ALERGIE POKARMOWE - legenda:**

1 – Gluten	2 – Skorupiaki	3 - Jaja (jadalne)	4 – Ryba
5 - Orzeszki ziemne	6 - Białko sojowe	7 - Białko mleka krowiego	8 - Orzechy i nasiona
9 – Seler	10 - Musztarda/gorczyca	11 -Nasiona sezamu	12 - Siarczyny i pochodna siarczynowa
13 - Nasiona łubinu	14 - Owoce morza	P15 – Albumina	P16 – Ananas
P17 – Arbuz	P18 – Aspartam	P19 – Banan	P20 - Białko jaja kurzego
P21 – Borówka	P22 – Bób	P23 – Brzoskwinia	P24 – Cebula
P25 – Cynamon	P26 – Cytrynian	P27 – Czekolada	P28 – Czosnek
P29 - Dodatek do żywności	P30 – Dorsz	P31 – Drób	P32 – Figi
P33 - Gałka muszkatołowa	P34 - Glutaminian	P35 – Goździk	P36 – Grzyb
P37 – Homar	P38 – Imbir	P39 – Jabłko	P40 - Kalmar
P41 – Kokos	P42 - Koncentrat białek jaja kurzego	P43 – Krab	P44 – Krewetki
P45 – Kukurydza	P46 - Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47 – Laktoza	P48 – Maliny
P49 – Małże	P50 – Marchew	P51 – Mątwą	P52 - Melon
P53 – Mięso	P54 - Mięso czerwone	P55 – Migdał	P56 – Nabiał
P57 - Nasiona	P58 - Olej rybi	P59 - Olejek migdałowy	P60 – Orzech
P61 - Orzech laskowy	P62 - Orzech nerkowca	P63 - Orzech włoski – orzech	P64 - Orzeszki piniowe
P65 – Ostryga	P66 – Ośmiornica	P67 – Owies	P68 – Owoc
P69 - Owoc cytrusowy	P70 - Owoc kiwi	P71 - Owoc mango	P72 – Papryka
P73 – Pistacja	P74 - Pomarańcza – owoc	P75 – Pomidor	P76 – Pszenica
P77 – Ryż	P78 – Ser	P79 - Skorupiak morski	P80 - Sok jabłkowy
P81 - Truskawka	P82 – Tuńczyk	P83 - Warzywa strączkowe	P84 – Wieprzowina
P85 - Wiśnia	P86 – Zboża	P87 - Ziarna soi	P88 – Ziemniak
P89 - Zioła i przyprawy	P90 – Żyto	P91 - Żywność na bazie mleka ssaków	